

Gode råd og lyse idéer omkring din mad...

Til dig når du kommer hjem



Sundhedsfremmende appetit på livet

midt
regionmidtjylland

Med pjecen ønsker vi at ruste dig og dine pårørende til at sikre den mest optimale ernæring efter indlæggelse og behandlingsforløb. Vi har samlet nogle gode råd og opskrifter, til dig når du bliver udskrevet.

Appetitten øges når...

..maden dufter godt og ser farvestrålende ud.

..der er dug på bordet og tændte stearinlys.

..man sidder behageligt og spiser i selskab med andre.

..andre har lavet maden.

Nedsat appetit

I forbindelse med sygdom er nedsat appetit og vægttab til følge velkendte bivirkninger. En måde at begrænse vægttabet på er at spise og drikke hyppige små lækre måltider.

Det kan være en god idé at medbringe mad og spise måltidet sammen, da den sociale kontakt skaber nærvær og fremmer lysten til at spise mere.

Det er vigtig at få nok energi og protein, da det positivt medvirker til at komme sig efter et sygdomsforløb. Først når vægt og appetit er normal igen, kan du frit spise frugt, grøntsager og groft brød, som hører til i en sund hverdag.

Mere energi i mindre mad

Når appetitten er påvirket er det at spise mange små måltider med højt indhold af fedt og protein den bedste måde at hjælpe sig selv på. Kroppen har et øget behov

for energi og protein for at opbygge nye celler og en daglig Multi-Vitamin tablet anbefales.

Spar derfor ikke på fedtet og brug rigeligt med smør på brødet, fløde i sovsen og nyd gerne en daglig dessert.

Spis gerne mange proteinholdige fødevarer så som: kød og kødpålæg, fede fisk, æg, bønner og mejeriprodukter.

Det er ofte lettere at drikke sig til energi og derfor er det en god idé at supplere kosten med energi- og proteinrige drikke. En energi- og proteinrig drik kan også udgøre et mellemmåltid.

På apoteket kan man købe industrielt fremstillede energi- og proteinrige drikke – lægen på hospitalet eller din egen læge kan udstede en ernæringsrecept. Alternativer er hjemmelavede drikke, som kan holde sig op til to døgn i køleskabet.

Særlige tilbud

Energi- og proteinrige drikke på recept

Den offentlige sygesikring yder et tilskud på 60% til dækning af udgifterne til fx energi- og proteindrikke - Recepten er gyldig i 6 måneder.

Mad til døren

I de fleste kommuner er der mulighed for levering af mad til døren, kontakten etableres som regel via hospitalet og en visitator fra kommunen.

Madudbringningen tilbyder forskellige menuer og der vil altid være en menu som er særlig tilegnet personer med nedsat appetit.

Anbefalede måltider i løbet af dagen

Morgenmad

Appetitten er for nogen størst om morgenen, mens den for andre er størst op ad eftermiddagen. Selvom appetitten er lille, er det en god idé at starte dagen med et lille måltid, for derved at begrænse tidsperioden mellem måltiderne.

Et forslag til morgenmad kunne være øllebrød med fløde, ymer med drys, franskbrød med smør og ost samt drikkevarer som fx kakaomælk, sødmælk og juice.

Frokost

Den traditionelle rugbrødsfad er ofte det frokosten består af. Hvis appetitten er nedsat er det en god idé at skifte rugbrød

ud med lyst brød, da det mætter mindre. Vælg pålæg med højt energi - proteinindhold fx æg, torskerogn, makrel, sild og kødpålæg – læg gerne ekstra skiver på brødet og brug rigeligt med smør og mayonaisesalater. Rester fra dagen før kan lunes eller anvendes i en omelet. Et alternativ er legerede supper.

Aftensmad

Selvom der er tradition for at aftensmaden er en varm ret og et fyldigt måltid, behøver det ikke være sådan i perioder med nedsat appetit. Kold aftensmad kan sagtens udgøre et måltid og det samme kan grød, supper eller en æggekage.

Mellemmåltider

Ud over tre hovedmåltider er det vigtigt at få mange små måltider, gerne 4-5 mellemmåltider i løbet af dagen. Det kan fx være en energi- og proteinrig drik, kage, dessert, frugtgrød, kiks med ost, franskbrød med pålæg eller is ect.

Væske

Det er vigtigt at få nok væske – ca. 1½ liter dagligt.

Kaffe, te og vand har et lavt indhold af næring.

Drik hellere mælkeprodukter, gerne sødmælk, kakaomælk eller købe/ hjemmelavede energi- og proteinrige drikke, for at få mere næring og energi.

Et forslag til en dagskost:

Tidlig morgen

1 stk. Energi- og protein drik - købe/
hjemmelavet

Morgen

Øllebrød m/ piskefløde

Eller

Havregrød m/ sukker og smør/olie

Eller

Rundstykke m/ smør, ost og syltetøj

Formiddag

1 stk. Energi- og protein drik - købe/
hjemmelavet

Frokost

Suppe

Eller

Rugbrød m/ smør og pålæg

Eller

Frugtgrød m/sødmælk og piskefløde

Eftermiddag

1 stk. Energi- og protein drik - købe/
hjemmelavet

Eller

Ymer/ frugtgrød/ fromage / is/ kage

Sen eftermiddag

1 stk. Energi- og protein drik - købe/
hjemmelavet

Aften

Kød/ fisk/ fjerkræ

Kartoffelmos/ ris/ pasta

Sauce

Eller

Suppe

Dessert/biret fx surmælksprodukt m/
piskefløde og sukker/vanilje

Eller

Frugtgrød m/ rasp/makroner og piske-
fløde

Sen aften

1 stk. Energi- og protein drik - købe/
hjemmelavet

Ymer/ frugtgrød/ fromage/ is

Nemme opskrifter på energitætte måltider og drikke

Øllebrød med fløde

2 portioner

Ingredienser

- 2½ skive rugbrød (125g)
- 2 dl vand
- 2 dl maltøl eller hvidtøl
- 2 tsk. brun farin eller sukker
- 1 dl piskefløde 38 % til servering

Sådan gør du

- Rugbrød sættes i blød i en gryde med vand mindst 1 time, evt. natten over
- Øl hældes i gryden og øllebrøden koges i ca. 10 min. under omrøring.
- Farin/sukker tilsættes og øllebrøden koges yderligere et par min.
- Piskefløde serveres til eller piskes til skum inden servering.

Næringsindhold pr. portion

Energi 1.780 kJ / 425 kcal

Protein 5 g



Tip

Øllebrød er fryseegnet.
Fløden kan erstattes af sødmælk eller kaffefløde.
Den nemme udgave af øllebrøden kan laves ud af øllebrødspulver, serveret med piskefløde 38% som ovenfor.

Havregrød

2 portioner

Ingredienser til havregrød kogt på mælk

- 1 dl havregryn
- 2 dl sødmælk
- 1 kvivspids salt
- 2 tsk. smør
- 2 tsk. sukker

Sådan gør du

- Havregryn og mælk eller vand bringes i kog under omrøring
- Koger i 1-2 min.
- Salt tilsættes og evt. olie
- Serveres med smør og sukker

Næringsindhold pr. portion

Havregrød kogt på mælk m/ smør og sukker

Energi 800 kJ / 190 kcal

Protein 6 g



Tip

Grøden vil blive mere energitæt, hvis det er muligt både at anvende sødmælk og tilsætte ekstra olie.
Kan serveres med rosiner, hakkede mandler, æble eller frugtkompot.

Havregrød med ekstra fedtstof

2 portioner

Ingredienser til havregrød med ekstra fedtstof

- 1 dl havregryn
- 2 dl vand
- 1 spsk. olie med neutral smag fx rapsolie
- 1 knivspids salt
- 2 tsk. smør
- 2 tsk. sukker

Næringsindhold pr. portion

- Havregrød m/ ekstra fedtstof samt smør og sukker
- Energi 800 kJ / 190 kcal
- Protein 2g

Tip

Havregrøden kan laves på mælk i stedet for vand.

Maizenagrød

2 portioner

Ingredienser

- ½ dl majsstivelse (Maizena)
- 2 æggeblommer
- 2 tsk. sukker
- 1 knivspids salt
- 3½ dl sødmælk
- 2 tsk. smør

Sådan gør du

- Majsstivelse, æg, sukker og salt blandes med 1 dl af mælken
- Resten af mælken bringes i kog under omrøring

- Maizenablandingen piskes i mælken under omrøring
- Smør røres i gryden
- Maizenagrøden er klar til servering

Tip

Grøden kan serveres med lidt ekstra sukker evt. kanel.

Næringsindhold pr. portion

- Energi 1.140 kJ / 270 kcal
- Protein 9 g

Risengrød

2 portioner

Ingredienser

- ¾ dl grødris
- ½ dl vand
- 2½ dl sødmælk
- 2½ dl piskefløde 38%
- Salt
- 2 tsk. smør
- 2 tsk. sukker
- 1 tsk. kanel

Sådan gør du

- Vand og grødris koges op
- Mælk og fløde tilsættes og bringes i kog under omrøring
- Grøden skal koge i 40-45 min. under svag varme
- Rør af og til i gryden for at undgå at grøden brænder på
- Smag til med salt
- Serveres med smør og kanelsukker

Næringsindhold pr. portion

Energi 2.875 kJ / 685 kcal

Protein 9 g

Tip

Den energitætte grød kan også anvendes kold til ris a la mande eller klatkager.

Energi- og proteinrige drikke

Smoothie med ananas og ingefær

2 portioner

Ingredienser

150 g moden, frisk ananas

1 moden pære med skræl

1 spsk. frisk ingefær

1½ dl sødmælk

1½ dl skyr

2 spsk. sukker eller honning

2 spsk. olie

Evt. isterninger til servering

Sådan gør du

- Ingefær skrælles og rives groft
- Frugterne skæres i mindre stykker
- Ingefær, frugt, sødmælk og skyr blendes til en ensartet konsistens.
- Olien tilsættes mens blenderen kører
- Smoothien smages til med sukker eller honning
- Serveres i glas eller skål

Næringsindhold pr. portion

Energi 1.495 kJ / 355 kcal

Protein 11 g

Tip

Frisk ananas kan erstattes af frosset ananas.

De friske og let syrlige ananas kan erstattes af jordbær eller banan.

Ingefær giver en god smag men kan undlades.

Ingefær kan virke kvalmestillende.

Smoothie med blåbær og banan

2 portioner

Ingredienser

1 spsk. olie

1 banan

2 dl blåbær, friske eller frosne

1 spsk. sukker

1 tsk. vaniljesukker

2 dl sødmælk

1 dl skyr

Isterninger til servering

Sådan gør du

- Alle ingredienser blendes sammen til drikken har en ensartet konsistens
- Smages til med sukker
- Serveres i glas med ekstra isterninger

Næringsindhold pr. portion

Energi 1.110 kJ / 265 kcal

Protein 10 g

Tip

Blåbær kan erstattes af andre bær fx jordbær.

Frugtshake

(ca. 3dl)

Ingredienser

½ dl ufortyndet frugtsaft
(koncentration 1:4)
1 dl ymer
1 dl piskefløde
½ spsk. sukker

Sådan gør du

Alle ingredienserne blandes og piskes sammen.

Smag evt. til med ekstra sukker

Næringsindhold pr. glas (2 dl)

Energi 1.580 kJ / 376 kcal
Protein 5,5g

Ymerdrik

(ca. 5dl)

Ingredienser

2 dl ymer
1½ dl kærnemælk
1 dl juice efter eget valg
2-3 spsk. sukker
2 pasteuriserede æggeblommer

Sådan gør du

Alle ingredienserne blandes og piskes sammen.

Smag evt. til med ekstra sukker

Næringsindhold pr. glas (2 dl)

Energi 835 kJ / 199 kcal
Protein 10 g

Koldskål

Ingredienser

2 dl koldskål med æg (færdigkøbt)
4 spsk. fromage frais eller lignende
2 dl piskefløde

Sådan gør du

- Fromage frais røres lind med lidt koldskål.
- Resten af koldskålen og fløden piskes i.
- Smages evt. til med ekstra sukker

Næringsindhold pr. glas (2dl)

Energi 1.400 kJ/ 333 kcal
Protein 6g

Syrnede mælkeprodukter - flere varianter

Ymer med creme fraiche

1 portion

Ingredienser

1 dl ymer
½ dl creme fraiche 38%
1 spsk. sukker
Blåbær til pynt

Sådan gør du

- Ymer blandes med creme fraiche 38%
- Smages til med sukker og pyntes med lidt bær

Næringsindhold pr. portion

Energi 1.350 kJ / 320 kcal
Protein 7g



Tip

Rapsolie er valgt da den er smagsneutral.
Mysli og andet drys kan serveres til.

Yoghurt med frugt

1 portion

Ingredienser

- 1½ dl sødmælksyoghurt, natural
- 1 spsk. olie, fx rapsolie
- 2 spsk. marmelade efter smag

Sådan gør du

- Yoghurt blandes med rapsolie
- Marmeladen blandes i eller serveres som pynt

Næringsindhold pr. portion

Energi 1.200 kJ / 290 kcal
Protein 6 g

Skyr med honning og mandler

1 portion

Ingredienser

- 1½ dl skyr
- 1 spsk. olie, fx rapsolie
- 1 spsk. akaciehonning
- 10 mandler

Sådan gør du

- Skyr blandes med rapsolie
- Akaciehonning og mandler hældes over inden anretning

Næringsindhold pr. portion

Energi 1.430 kJ / 340 kcal
Protein 19 g

Supper

Tomatsuppe med aioli

2 portioner

Ingredienser

- 2 spsk. olie
- 1 spsk. hvedemel
- 3 dl tomatjuice
- ½ boullionterning
- ½ dl skyr
- ½ dl piskefløde 38%
- Salt og peber

Sådan gør du

- Olie og hvedemel røres sammen i en gryde under opvarmning
- Tomatjuice og boullionterning tilsættes og suppen koges i ca. 5 min.
- Gryden med suppen tages af varmen
- Piskefløde 38% og skyr blandes sammen i en skål og tilsættes under omrøring
- Suppen koges op og smages til
- Kan serveres med aioli eller revet parmesanost



Tip

Der kan tilsættes fisk, kylling eller et pocheret æg til suppen.

Næringsindhold pr. portion,

Suppe uden aioli
Energi 1.370 kJ / 325 kcal
Protein 9 g

Næringsindhold pr. portion,

Suppe med ½ portion aioli
Energi 2.085 kJ / 495 kcal
Protein 9 g

Cremet broccolisuppe

2 portioner

Ingredienser

- 2 spsk. olie
- ½ lille løg
- ½ stængel blegselleri
- 2½ dl boullion
- 150 g broccolibuketter
- 1 dl piskefløde 38%
- Salt og peber
- 100 g fisk fx rødspættefilet eller kulmule

Sådan gør du

- Løg, blegselleri og broccoli rengøres og skæres i mindre stykker
- Løg og blegselleri svitses i en gryde med olie
- Tilsæt broccoli og boullion og kog suppen i 10 min.
- Mens suppen koger, dampes fisken i en gryde med lidt vand og salt
- Hold fisken varm og lav suppen færdig
- Blend suppen sammen med fløden til den er cremet
- Varm suppen op, uden den koger
- Smag til med salt og peber
- Anret suppen i en tallerken og læg et stykke fisk i suppen

Tip

Det er nemmest at blende suppen direkte i gryden med en stavblender men pas på, det sprøjter nemt.

Der kan tilsættes andre typer af fyld til suppen fx små broccolibuketter, rejer eller kyllingestykker.

Næringsindhold pr. portion,

Energi 1.650 kJ / 395 kcal

Protein 14g

Grøn ærtesuppe med peberrodscreme

2 portioner

Ingredienser

- 1 fed hvidløg
- ½ lille løg
- 1 spsk. olie
- 1 dl hvidvin
- 2 dl boullion
- 2½ dl ærter (150g)
- 1 dl piskefløde 38%
- Salt og citronsaft

Sådan gør du

- Hvidløg og løg hakkes
- Løgene sautes i en gryde med låg
- Hvidvin og boullion tilsættes og suppen koger i ca. 10 min.
- Kom ærterne i og lad suppen kog op
- tilsæt piskefløde og blend suppen
- Smag til med salt, peber og citronsaft

Tip

Suppen serveres med peberrodscreme, 2 spsk. Creme fraiche 38% og ¼ tsk. Revet peberrod blandes og smages til med sukker og salt.

Næringsindhold pr. portion

Med 1 spsk. Peberrodscreme

Energi 1.740 kJ / 415 kcal

Protein 6g

Gulerodssuppe med græskarkerner

2 portioner

Ingredienser

2 mellemstore gulerødder

1 lille porre

2 spsk. olie

3 dl boullion

75 g flødeost, natural

Salt og peber

½ dl græskarkerner

1 spsk. olie

Sådan gør du

- Porre og gulerødder rengøres og skæres i mindre stykker
- Grøntsagerne svitses i olie
- Boullion tilsættes og suppen koger i ca. 15 min.
- Mens suppen koger ristes græskarkernerne let i olie på en middelvarm pande
- Suppen blendes og hældes tilbage i gryden
- Flødeosten tilsættes under omrøring
- Suppen smages til med salt og peber



Tip

Der kan serveres en skefuld creme fraiche 38% til suppen sammen med de ristede græskarkerner

Næringsindhold pr. portion

Med 1 spsk. Peberrodscreme

Energi 1.900 kJ / 455 kcal

Protein 9 g

Med inspiration fra følgende kilder:

- Kræft og ernæring – genvind styrke ved vægttab og manglende appetit, 2013 *Mette Borre og Line Dam Bülow*
- Når appetitten er lille, *Aarhus Universitets hospital, 2005*
- www.kostogcancer.dk
- Dagskostforslag fra AUH, *Centralkøkkenets kostanbefalinger*

Pjecen er udarbejdet af projektgruppen i samarbejde med Madomsorgsværtene i forbindelse med Projektet;

Sundhedsfremmende appetit på livet.

Pjecen er tilegnet patienter på Lungemedicinsk – og Ortopædkirurgisk afdeling, Nørrebrogade, Aarhus Universitetshospital.



Sundhedsfremmende appetit på livet



Sundhedsfremmende appetit på livet



midt
regionmidtjylland